

# UNA FAMILIA UNIDA SE PROTEGE MEJOR PARA LA FAMILIA



Proyecto de Prevención de VIH/SIDA para Familias Latinas



Conducido por:  
El Consejo Nacional de La Raza

Financiado por:  
La Oficina de Salud de las Minorías  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

## El primer amor...



María era una adolescente de 14 años y acababa de empezar la secundaria. Allí conoció a Ricky quien estaba en su último año de estudio. Él era el muchacho más popular y el líder del equipo de fútbol-soccer y todas las chicas querían salir con él. María y él se hicieron novios y Ricky quería que tuvieran relaciones sexuales. Él le dijo que todas las muchachas populares lo hacían. Además, le aseguró que si tenían relaciones sólo una vez no iba a quedar embarazada. Sin embargo ella se sentía muy confundida. Sus amigas le decían que lo hiciera, pero ella tenía miedo y quería sentirse segura de su decisión. Como le gustaría poder contárselo a su mamá, pero “¿cómo se lo voy a decir?

*Ella no me habla de eso. Una vez que intenté preguntarle sobre el sexo ella se avergonzó y cambió el tema.”*

Por su parte, los padres de María la veían muy feliz con Ricky. Pero al enterarse de que una de sus compañeras había dejado la escuela porque estaba embarazada, pensaron que a su hija podría ocurrirle lo mismo. Sabían que tenían que hablar con ella, pero ¿cómo hacerlo? ¿Cómo empezar a hablar sobre esto?.... “*Nuestros padres no nos enseñaron del sexo. En nuestra cultura no se habla de eso. Quisiéramos ser diferentes con nuestros hijos, porque no queremos que les falte información como nos faltó a nosotros.*”



**¿ESTÁS PREPARADO PARA HABLAR CON TUS HIJOS ACERCA DEL SEXO?**

# PREPÁRATE PARA EDUCAR A TUS HIJOS



El mejor tesoro de la vida es una familia unida y protegida. No tengas miedo de mantener una comunicación abierta y efectiva con tu pareja y tus hijos sobre la sexualidad.



## COMO HABLAR CON TU FAMILIA ACERCA DEL SEXO

Una de las fuerzas principales de la comunidad latina es la unidad de la familia. Mejorando la comunicación entre la familia ayuda a prevenir muchos problemas como la infidelidad, los embarazos juveniles y las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Desafortunadamente, no hablamos lo suficiente con nuestros hijos acerca del sexo. Es muy necesario que tú seas una fuente de información correcta. Hazles saber que siempre pueden hablar contigo o preguntarte cualquier cosa. De otra manera tus hijos pueden obtener información falsa de sus amigos y esto les puede causar daño. Para lograr una buena comunicación con tu familia, ten en cuenta que:

La educación sexual se debe empezar gradualmente desde muy temprana edad en la vida de tus hijos.

Cuando tus hijos empiecen a preguntarte sobre el sexo, contesta de una manera clara, correcta y sencilla.

Debes enseñarles el nombre apropiado de cada parte del cuerpo.

Si tu hijo no pregunta acerca del sexo, toma la iniciativa aunque al principio puede ser un poco difícil.

Si no sabes la respuesta a una de sus preguntas, no te de vergüenza. Dile a tu hijo que encontrarás la información más tarde. Busca la respuesta con una fuente de información profesional y de confianza.

Ten en cuenta que tus hijos están expuestos a muchas fuentes de información que pueden dañar su desarrollo sexual. Si tienen acceso al internet, supervísalos y habla con ellos acerca de lo que han encontrado.

**NO OLVIDES QUE EL PAPEL DE BUENOS PADRES DEBE INCLUIR:  
UNA BUENA COMUNICACIÓN, UN BUEN EJEMPLO Y UNA SUPERVISIÓN DIRECTA.**

## HABLEMOS DEL VIH/SIDA: COMO AFECTA A LA COMUNIDAD LATINA

En los últimos años el VIH/SIDA ha aumentado dramáticamente entre la comunidad latina. Es importante saber como puedes proteger a tu familia y a ti mismo.

### Sabías que...

Las latinas tienen la más alta probabilidad de infección por contacto heterosexual.

Los latinos representan una quinta parte de las personas con SIDA en los Estados Unidos.

La mayoría de latinas embarazadas desconocen su infección hasta que se hacen los exámenes prenatales. Más de la quinta parte de los bebés que nacen con VIH son latinos.

Si tu familia ha sido afectada directamente por el VIH/SIDA, recuerda que una persona infectada puede seguir disfrutando de su vida. Cuando alguien se entera que un miembro de la familia esta infectado, inmediatamente piensa en la muerte. Pero la verdad es que muchos latinos que fueron infectados hace más de 10 años están vivos y saludables hoy en día. Con un buen cuidado médico, un tratamiento adecuado, y el apoyo y amor de familiares, un diagnóstico de VIH o SIDA puede ser como otras enfermedades crónicas.

### ¿Sabes qué es el VIH y el SIDA?

**VIH:** Es un virus que afecta el sistema de defensas del cuerpo, debilitando poco a poco la persona infectada y exponiéndola a una variedad de enfermedades.

**SIDA:** El SIDA es el resultado del VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas está muy débil.

## ¿CÓMO SE ADQUIERE EL VIH/SIDA?

Es importante saber que el VIH no se transmite por el contacto casual. No te puedes infectar por besar, abrazar, compartir el mismo vaso, interactuar o vivir con una persona que tiene VIH/SIDA. La única manera que nos podemos infectar es por contacto con semen, fluidos vaginales, sangre y leche materna, a través de:

Relaciones sexuales  
sin protección  
(oral, vaginal o anal)

Compartir equipo  
de inyección usado

Transfusiones de  
sangre infectada

Infección al bebé a  
través del embarazo  
o de la leche materna

## COMO PROTEGER A TU FAMILIA CONTRA EL VIH/SIDA

Además de aumentar la buena comunicación en la familia, ten en cuenta los siguientes puntos:

Desarrolla relaciones estables con tu familia y demuestra el amor incondicional a tu pareja y a tus hijos.

Habla abiertamente acerca de conductas de protección, tanto para evitar embarazos no deseados, como para la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Trata de no combinar el sexo con el uso excesivo del alcohol y las drogas.

Cuando decidas tener hijos, haz que tú y tu pareja se hagan todas las pruebas médicas necesarias, incluyendo la prueba de VIH. Esto puede garantizar tu salud y la de tu bebé.



### Del capricho al sufrimiento

Manuel había sido el primer y único novio de Leticia. Hace 10 años se casaron y en la actualidad tienen un niño de 8 años. Manuel trabajaba en una lábrica y de repente empezó a llegar tarde o a pasar la noche fuera de su casa. Cuando él aseguraba que se quedaba trabajando, Leticia, por quererle demasiado, prefería creerle a pesar de que sospechaba que tenía otras amantes. Algunas veces llegaba tomado y otras se le veía muy callado. Leticia quiso tener otro bebé para ver si Manuel se aferraba más a ella. Al quedar embarazada visitó al doctor.

Leticia eligió tomar todo los exámenes, incluyendo el de VIH. Cuando recibió sus resultados, el doctor le informó que estaba infectada con VIH. Su esposo le confesó que él estaba infectado también. Al enterarse de todo esto Leticia se sintió desesperada... *“No me lo dijo. Él sabía que estaba infectado y me infectó y me embarazó. Le doy gracias a Dios que recibí tratamiento temprano y nuestro hijo no tiene VIH.”*

**¿HAZ HABLADO CON TU PAREJA SOBRE LA IMPORTANCIA DE PROTEGERSE CONTRA EL VIH/SIDA?**

### El tesoro de la vida

Rosa y Gabi, dos mujeres con VIH, se encontraron en la clínica mientras esperaban su cita. Empezaron a comentar sobre sus experiencias. Rosa aseguraba que lo más importante para ayudarla a sobrellevar la enfermedad había sido el respaldo de su familia... *“Yo doy gracias a Dios por el apoyo de mi familia. Su comprensión y amor me han ayudado a manejar mi enfermedad.”*

Por su parte Gabi no había corrido con la misma suerte. Cuando su familia se enteró, la rechazaron.... *“Desde que mi familia se enteró de mi infección, casi no me hablan. Tienen miedo de contagiarse. Cuando me invitaron a comer en Navidad, me sirvieron en platos desechables. Me hicieron sentir muy mal.”*

Gabi decía que su familia consideraba que el VIH era una enfermedad que sólo les daba a los homosexuales o prostitutas. No entendían como ella, siendo una mujer decente, la había adquirido.



**¿SI ALGUIEN DE TU FAMILIA TUVIERA UNA ENFERMEDAD CRÓNICA COMO EL CÁNCER, LO TRATARÍAS IGUAL SI TUVIERA VIH/SIDA?**



Muchas familias latinas tienen parejas, padres, madres, hijos o parientes cercanos que han sido afectados por el VIH. Este folleto está diseñado para ayudar a la familia latina a entender como la comunicación y el apoyo pueden ayudar a prevenir la infección del VIH.

**Recuerda que no estas solo.  
La seguridad de tu familia depende de ti.  
Permítenos ayudarte.**

*Para obtener una copia de otros folletos en esta serie,  
o para más información, favor de llamar al:*

**1-(800)-920-5990  
562-985-4396**

